

あなたの食事バランス

大丈夫？

越谷市



バランスの良い食事

主 菜

副 菜

主 食

汁 物

主食

体を動かすエネルギー源



主 菜

体をつくるたんぱく質源



副菜

体の機能を調整する栄養素



果物



乳製品



バランスの良い食事

主 菜

副 菜

主 食

汁 物

朝食



朝食

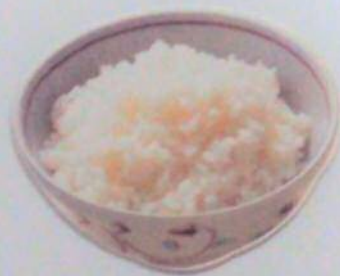


食 屋

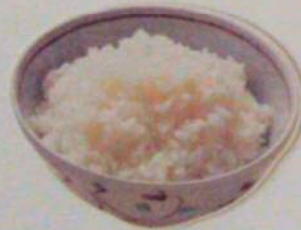




夕食



夕食



1日分の食事

朝食



昼食



間食



夕食



食するときの注意点①

ベジファースト

- 余分な糖分、脂肪分を絡めとる
- 生活習慣病の予防に

食べるときの注意点②

ゆっくりよく噛んで味わって

- 消化吸収への負担軽減
- 食べすぎ防止
- 素材の味を楽しむ

最後に

- 無理をしない
- 継続して習慣化することが大切
- 食事記録をつける
- 飲み物にも注意

ご清聴

ありがとうございました。

